

パートナー委員会ニュース

毎日のお仕事お疲れ様です。日々忙しく働いているみなさんに、少しでも役立つ情報をお届けできればと思っております。今回は、梅雨明け以来、暑い日が続く中でいまいち元気が出ない、疲れやすいと感じている方の参考になればいいなと思います。

最近疲れていると感じている方



しっかり睡眠取れていますか？

暑くて寝苦しい、ついスマホを遅くまでイジってしまう、食べ過ぎ・飲み過ぎなど眠りが浅くなって、少しずつ疲れが溜まっていつているなんてことはありませんか。

理想的な室温はおおよそ26℃、湿度は50～60%

入眠の3時間前には食事を済ませる

食事後は消化のために胃腸が働くため、眠りが浅くなります

寝る前にスマホやパソコンを見ない

寝室にスマホを持ち込まずに眠れますか？

質の良い睡眠を取るポイントはコレ！

お風呂に入ってリラックスする

寝る前に体温が下がって寝つきが良くなります



こんなときはどうでしょう？

ストレスや不安・緊張で眠れない

悩みや考え事でのストレス、やらなければいけないことへの緊張で眠れないというときもあると思います。そんなとき心がけて、少しでも元気な体を保ちたいものです。



寝る前に悩みや不安を紙に書き出す

書き出すことでそのことと少し距離を取れます

いつもより1時間早く布団に入る

布団に入ったら何も考えないことを意識してリラックス☆

途中で目が覚めたら布団から出る

布団から出て薄暗い明りでリラックス、スマホはNGです



ストレッチやヨガもいいですね

先日、アークウェルのヨガレッチ(ヨガ+ストレッチ)の先生がイベント内で1時間ヨガを体験させてくれる、時給社員を対象とした組合のイベントに参加しました。そんなにみっちりヨガをしたのが初めてで、体の部分と同時に呼吸も意識する、難しかったですが、終わった後、体が軽くなった感じに。リラックスしたのか、その日は寝るまで眠たいような、ふわふわした感覚でした。最近YouTubeを見ながらもできるようですね。ぜひお試しください☆



LINE公式アカウントご利用ください
ニュースやイベントなど知って欲しい
情報をお届けしています



アークランドグループ労働組合は
かわいたかのり&田村まみを
応援します

発行責任者
安達
編集責任者
甲村
☎ 0256-
68-6810